



管理栄養士
考察!

過去のレシピは



栗東市 野菜たっぷりレシピ

野菜たっぷりレシピ

ホットケーキミックスで♪ オニオンブレッド

材料 6個分

- 玉ねぎ……………1個 (200g)
- ロースハム……………4枚 (35g)
- ホットケーキミックス ……150g
- 牛乳……………60ml (60g)
- マヨネーズ……………24g



野菜の量
1人分 100g

1食(3個)あたりの栄養価

エネルギー	446kcal
たんぱく質	11.1g
脂質	15.3g
炭水化物	66.5g
食物繊維	3.0g
塩分	1.5g

作り方

- ①オーブンを230度に予熱しておく。
- ②玉ねぎは半分に切り、半分はみじん切りにする。もう半分は繊維が横に向くように置いて薄切りにする。ハムは半分に切った後、細切りにする。ハムを半分に分け、片方はみじん切りにした玉ねぎ、もう片方は薄切りにした玉ねぎと一緒に置いておく。
- ③ボウルにホットケーキミックスと牛乳を入れて、大きめのスプーンで混ぜる。ポロポロとした状態になったら、みじん切りにした玉ねぎとハムを加えてよく練り混ぜる。(スプーンの背で生地を押し付けるようにしてよく混ぜることで粉っぽさがなくなります。)
- ④スプーンに水をつけ、クッキングシートを敷いた天板の上に6等分にした③をのせ、厚さ1cm直径8~9cmのハート形になるように広げる。(丸い形にする場合は、厚さ1cm直径8~9cmの丸形になるように広げる。)
- ⑤④の上に薄切りにした玉ねぎとハムをのせ、全体にマヨネーズをかける。230度のオーブンで12~13分焼く。(焼き具合を確認しながら、加熱時間を調整してください。)

めざそう

野菜1日 350g



エリンギのコンソメソテー



材料 2人分

エリンギ …………… 1・1/2パック(150g)
バター …………… 5g
顆粒コンソメ …………… 小さじ1
こしょう …………… 少々
乾燥パセリ(あれば) … 少々

作り方

- ①エリンギは汚れている石づき部分があれば取り除く。
縦に半分に切り(長いものはさらに横半分切る)、1cm幅に切る。
- ②フライパンにバターを入れ中火にかける。バターが溶けたらエリンギをフライパン全体に広がるように入れ、両面に焦げ目がつくように焼く。
- ③顆粒コンソメ、こしょうを入れ、炒め合わせる。
- ④皿に盛りつける。あれば乾燥パセリを散らす。

1食あたりの栄養価

エネルギー	36kcal
たんぱく質	2.2g
脂質	2.4g
炭水化物	5.1g
食物繊維	2.5g
塩分	0.6g

野菜の量

1人分 75g

健康情報

ワンポイント



アルコールの適量を 知っていますか??

1日の純アルコール量の適量を知っていますか?

アルコールは、すい臓病や肝臓病、循環器疾患など、体にさまざまな影響をもたらします。体への影響を少しでも軽減するために、適量を理解することが大切です。

また、休肝日を設けるなど節度ある適度な飲酒を心がけましょう!

1日の適量は、

純アルコール約 **20g** まで



日本酒 15度

ビール 5度

焼酎 25度

ウイスキー 40度

ワイン 12度

酎ハイ 5度



1合
(180ml)



ロング缶 1本
(500ml)



0.6合
(約100ml)



ダブル 1杯
(60ml)



グラス 1杯半
(180ml)



ロング缶 1本
(500ml)

参考:厚生労働省e-ヘルスネット